MH97D3057

ការថតពិនិត្យដោះ

FAMILY HEALTH & SOCIAL SERVICE CENTER
Southeast Asian Health Program
26 Queen Street
Worcester, MA 01610
(508) 860-7700

Khmer Mammo 10/97

ថតដោះ : ចំលែកនៅពេលដំបូង ក្រោយមកជាចិត្ត!

១-រោគមហារីកដោះគឺជាគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីគ្រប់រូប!

មហារីកដោះគឺជាជំងឺដ៏ធ្ងន់ធ្ងរមួយ ។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ នៅសហរដ្ឋអាមេរិកមានស្ត្រីជាង១៨២,០០០នាក់ ត្រូវបានវិនិច្ឆ័យដោយរោគមហារីកដោះ ហើយស្ត្រី ៤៣,០០០នាក់ បានស្លាប់ដោយសារជំងឺនេះ ។ នៅឆ្នាំ១៩៦០ ក្នុងចំណោមស្ត្រី ១៤នាក់ មានម្នាក់បានកើតជំងឺនេះ ។ មកដល់សព្វថ្ងៃ ជំងឺនេះកាន់តែមានកំរិតខ្ពស់ : ក្នុងចំណោមស្ត្រី ៨នាក់មានម្នាក់បានកើតរោគមហារីកដោះ ។

រោគមហារីកដោះជាគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្ត្រីគ្រប់រូប តែជាពិសេសចំពោះស្ត្រីចំណាស់ចាប់ពីអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ មានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេ ។

ទោះជាយ៉ាងណា បើសិនជារកឃើញរោគមហារីកដោះភ្លាមៗ គេអាចព្យាបាលបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាព ... តាមការថត!

២-ថតដោះអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតអ្នក!

ការថតដោះគឺជាមធ្យោបាយមួយ ដើម្បីជួយរករោគមហារីកដោះ ពេលដែលវានៅតូចៗនៅឡើយ (ឡើងទៅដល់២ឆ្នាំ មុនពេលដែលអ្នកឬគ្រូពេទ្យអាចដឹងពីដុំសាច់នៅក្នុងដោះរបស់អ្នក) ។ បើសិនជារកឃើញរោគមហារីកដោះពីដំបូង អ្នកអាចជៀសវៀងដោយពុំចាំបាច់កាត់ដោះចេញទេ គឺគ្រាន់តែឆ្កឹះយកដុំសាច់ពកនោះចេញមកតែប៉ុណ្ណោះ ហើយអាចការពារពុំឱ្យឆ្លងចូលផ្នែកដទៃទៀតនៃរាងកាយអ្នកបានផង ។

៣-ថតដោះគឺជាការងាយស្រួល!

* នៅពេលដែលថត ដាក់ដោះម្ខាងចូលក្នុងប្រឡោះថាសញ្ញស្នឹកតែ២-៣វិនាទីប៉ុណ្ណោះ ។ ប្រហែលជាធ្វើឱ្យឈឺបន្តិចបន្តួច ។

* ការថតដោយរស្មីអ៊ិក្សនិងពិនិត្យមើលរូបភាពបន្ថែមប្រហែល២០នាទី ។

សំណួរនិងចម្លើយនៃការថតដោះ

សំណួរ- នាងខ្ញុំអាយុ៦០ឆ្នាំហើយ មកទល់នឹងពេលនេះនាងខ្ញុំពុំដែលកើតរោគមហារីកដោះទេ ខ្ញុំជឿថាវាពុំអាចកើតឡើងឡើយ ព្រោះនាងខ្ញុំក៏ចាស់ណាស់ហើយ !

ចម្លើយ- តាមការពិត ចំពោះរោគមហារីកដោះ គឺស្ត្រីចំណាស់នេះហើយអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេ ។ ស្ថិតិបានបង្ហាញថា បីភាគបួននៃរោគមហារីកដោះ ច្រើនតែកើតឡើងទៅលើស្ត្រី ចាប់ពីអាយុ ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ ។ ដោយពិតទៅ ស្ត្រីអាយុ ៦៥ឆ្នាំនិងចាស់ជាង ក៏ដូចជាស្ត្រីអាយុក្រោម ៦៥ឆ្នាំ បានបានកើតរោគមហារីកដោះ ។

សំណួរ- ក្នុងរយៈកាលដែលកន្លងមក គ្រូពេទ្យរបស់នាងខ្ញុំ បានអនុញ្ញាតិឱ្យទៅថតដោះម្តង មានលទ្ធផលល្អធម្មតា ។ ដូច្នេះនាងខ្ញុំគិតថា ទៅថ្ងៃមុខខ្ញុំពុំចាំបាច់ថតដោះទៀត មែនទេ ?

ចម្លើយ- រោគមហារីកដោះអាចកើតឡើងគ្រប់ពេលវេលា ។ នាពេលនោះ លទ្ធផលរបស់អ្នកនៅល្អធម្មតា តើធ្វើយ៉ាងណាទៅ កាលបើរោគមហារីកដោះកើតឡើងបន្ទាប់ពីអ្នកទើបនឹងថតដោះរួច ២-៣ខែ ឬក៏មួយឆ្នាំក្រោយមក។ អ្នកមិនដឹងទេ! ហេតុដូច្នេះ ការថតដោះតែម្តង វាពុំគ្រប់គ្រាន់ឡើយ ទោះបីជាមានលទ្ធផលល្អក៏ដោយ ។ បើស្ត្រីទាំងអស់បានថតពិនិត្យដោះឱ្យទៀងទាត់ ស្ត្រី ៣០%-៤០% អាចការពារខ្លួនឱ្យផុតពីសេចក្តីស្លាប់ ដោយរោគមហារីកដោះ ។

សំណួរ- ហេតុអ្វីកាលនៅប្រទេសខ្មែរ គ្មាននរណាបានដឹងពីរឿងនេះសោះទើបតែដឹងនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ?

ចម្លើយ- ព្រោះនៅប្រទេសខ្មែរ ពុំមានប្រាក់ជំនួយគ្រប់គ្រាន់ ព្រមទាំងគ្មានបរិក្ខារទំនើបផង ។ ទោះបីជាមានក៏ពុំអាចផ្តល់ទៅតាមមន្ទីរពេទ្យឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ដែរ ។ម្យ៉ាងទៀតក៏គ្មានអ្នកជំនាញខាងសុខភាព ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការថតដោះ និងអំពីជំងឺមហារីកដោះ ដូចនៅសហរដ្ឋអាមេរិកទេ ។

តាមវិជ្ជាស្ថានជាតិនៃជំងឺមហារីក ពពួកស្ត្រី៖

* អាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំឡើងទៅ គួរតែថតដោះរៀងរាល់ ១-២ឆ្នាំម្តង ។
* អាយុចាប់ពី ៤០-៤៩ឆ្នាំ ត្រូវពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យអ្នក ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ បើម្តាយ បងប្អូនស្រី យាយឬមីងអ្នកធ្លាប់កើតជំងឺនេះ គ្រូពេទ្យអ្នកអាចអនុញ្ញាតិឱ្យអ្នក **ថតដោះមុនអាយុ៤០ឆ្នាំ** ។

ទោះជាយ៉ាងណា ថតដោះតែម្យ៉ាងគត់ពុំទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ ។ រួមជាមួយ **ពិនិត្យដោះដោយខ្លួនឯង និង ពិនិត្យដោយគ្រូពេទ្យ** គឺជាការចាំបាច់ ដើម្បីបំពេញ គំរោងការ ការរករោគមហារីកដោះ ឱ្យបានសព្វគ្រប់ ។

ដើម្បីប្រយោជន៍អ្នក! ដើម្បីប្រយោជន៍គ្រួសារអ្នក! កុំនៅស្ទាក់ស្ទើរយូរទៀត...

អ្នកគួរតែ៖

* សួរគ្រូពេទ្យអ្នក (ទោះជាគាត់ពុំបាននិយាយរំឭកអំពីរោគនេះក៏ដោយ) ។
* សួររកតាម មន្ទីរសុខភាពនិងមន្ទីរព្យាបាលរោគ ដែលនៅក្នុងតំបន់អ្នក ។
* ទូរស័ព្ទទៅ កម្មវិធីសុខភាពជនអាស៊ីអគ្នេយ៍ លេខទូរស័ព្ទ ៨៦០-៧៧០០ លេខបន្ត ៧៩៤៧ ។

ដើម្បីកំណត់ពេលថតឆាប់ៗ!

*** ស្ត្រីដែលត្រូវឱ្យថតដោះដោយជៀសពុំបាន អាចធ្វើដោយពុំចាប់បង់ប្រាក់ ។ សូមទូរស័ព្ទដើម្បីព័ត៌មានបន្ថែម ។

The Southeast Asian Health Program is funded by the U.S Department of Health & Human Services, office of Minority Health (Grant No. D5MP95039-03-0), and the Massachusettes Department of Public Haelth, Chronic Disease Prevention Program.